Vinciamo insieme!

LA DIETA

ANTI-INFIAMMAZIONE

NICK ZANETTI

Introduzione

Sei stanca di svegliarti ogni giorno con dolori che spuntano ovunque? Schiena, ginocchia, polsi, spalle... come se il tuo corpo stesse cercando di sabotarti ad ogni passo?

Non è normale sentirsi così, e soprattutto non è inevitabile!

Questi fastidi, questi dolori che non ti danno tregua, sono spesso segni chiari dell'infiammazione: un nemico invisibile che si insinua nelle articolazioni, nei muscoli, nelle ossa, rendendo ogni movimento più pesante e ogni giornata un po' più difficile.

Questa non è solo una guida, è un percorso verso la soluzione!

E per riuscire a vincere ho bisogno del tuo aiuto nel provare questo programma e farmi sapere come ti trovi!

Un tentativo concreto di affrontare il problema con strumenti semplici ma potenti: la scelta di ciò che metti nel piatto.

Perché sì, quello che mangi ogni giorno può fare la differenza tra una vita limitata dal dolore e una vita piena di energia e libertà di movimento.

Ma chi sei e perche' dovrei ascoltarti?

Mi chiamo Nick Zanetti, e se stai leggendo queste righe, non è per caso. Sono un **biologo nutrizionista con oltre dieci anni di esperienza**, e ho avuto il privilegio di lavorare con alcuni dei più grandi musicisti e campioni del mondo, trasformando la loro salute e le loro performance attraverso strategie nutrizionali mirate e scientificamente supportate.

Sono anche un **Autore Bestseller Internazionale nel campo della salute**.

Ho scritto cinque libri che hanno raggiunto la vetta delle classifiche su Amazon in ben sei paesi diversi!

Ho insegnato nutrizione per 8 anni al più importante college del Regno Unito, e non smetto mai di perfezionare i miei metodi per garantire risultati straordinari.

Negli ultimi mesi, oltre 40.000 persone hanno scelto di seguire i miei consigli sui social, generando più di 15 milioni di visualizzazioni.

Non perché prometto soluzioni facili, ma perché porto risultati veri. La mia missione è aiutare davvero, non vendere illusioni.

Ed è per questo che questa guida anti-infiammatoria è **completamente gratuita.**

Non sono qui per proporti un programma a pagamento, ma per offrirti un sistema reale e accessibile, basato su anni di studio e di risultati concreti.

Voglio che tu possa combattere l'infiammazione e ritrovare energia e benessere, perché credo che la salute sia un diritto, non un privilegio.

Se vuoi una guida completa e pratica per ridurre l'infiammazione e migliorare la tua vita, sei nel posto giusto. Qui troverai il frutto di anni di esperienza e di passione, una risorsa che ho creato per aiutarti davvero.

Il manuale della dieta anti-infiammatoria

Questo piccolo libro è pensato per guidarti passo dopo passo, senza complicazioni inutili, verso un modo di vivere che potrebbe davvero cambiare tutto.

Non è una promessa magica, ma un approccio pratico, alla portata di tutti, che può aiutarti a ridurre quei fastidi e riportare vitalità nelle tue giornate.

Questo libro e' un tentativo di aiutare tutte e la tua opinione conta moltissimo, qui stiamo CERCANDO di creare la soluzione per i dolori muscolari e articolari soprattutto per ragazze oltre i 40 anni.

Non abbiamo ancora la soluzione definitiva, ed e' qui che tu puoi aiutare TUTTE LE ALTRE ragazze in questa situazione!

Fammi sapere come ti trovi col programma, prova ad impegnarti il piu possibile e poi fammi sapere come ti senti, se stai meglio, se fai fatica etc.

Piu' TU CHE LEGGI mi scrivi e mi fai sapere come ti senti PIU' IO CERCHERO' DI RENDERE IL PROGRAMMA MIGLIORE!

Dai che ce la facciamo!!!

Prima di immergerti nell'azione, però, c’è una cosa importante da fare:
leggere il disclaimer!

Sì, lo so, è una scocciatura… ma è necessario. Per assicurarti di partire col piede giusto e con tutte le informazioni in mano. Fidati, ti dico di leggerlo per il tuo bene. Ora, pronta a cominciare?

Disclaimer per il Programma di Dieta Anti-Inflammatoria

ATTENZIONE: LEGGERE PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA

- **CONSULTA SEMPRE IL TUO MEDICO:** Non iniziare questo programma senza prima aver consultato il tuo medico, in particolare se soffri di patologie, prendi farmaci o segui altri trattamenti. Questo programma non è pensato come trattamento per alcuna condizione medica e non deve essere utilizzato in sostituzione di cure mediche.
- **FINALITÀ EDUCATIVA:** Il presente documento e l'intero programma sono forniti esclusivamente a scopo educativo. L'utilizzo delle informazioni qui contenute è inteso solo per ampliare la comprensione dell'argomento e non per fornire consulenza nutrizionale o dietetica personalizzata.
- **NON È UNA DIETA PERSONALIZZATA**: Ogni riferimento al termine "dieta" è da intendersi come indicazione generica e informativa. Questo programma non costituisce una consulenza dietetica individuale e non è possibile sostituirsi a una consulenza specifica senza un'approfondita valutazione professionale. Consigli specifici sulla dieta devono essere forniti esclusivamente da un professionista qualificato e in seguito a un consulto individuale.
- **NESSUNA PRESCRIZIONE MEDICA:** Le informazioni e i suggerimenti qui forniti non devono essere interpretati come consigli medici. Il programma non rappresenta una prescrizione di cure o trattamenti e non deve essere utilizzato come tale. Qualsiasi modifica alla tua alimentazione dovrebbe essere discussa e approvata dal tuo medico curante o da un altro professionista sanitario qualificato.
- **RESPONSABILITÀ PERSONALE:** La partecipazione a questo programma è completamente volontaria e rappresenta una scelta personale dell'utente. Iniziando il programma, l'utente accetta di essere l’unico responsabile delle decisioni relative alla propria salute. Qualsiasi cambiamento alimentare deve essere effettuato sotto la supervisione del proprio medico.

- **RISCHIO DI EFFETTI INDESIDERATI:** Nel caso di reazioni avverse o sintomi di disagio dovuti al consumo di determinati alimenti o integratori suggeriti nel programma, l'utente è invitato a interromperne l'uso e a consultare immediatamente un medico. Nessun integratore deve essere assunto senza l'approvazione del proprio medico curante.
- **LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ:** Il programma e i suoi autori declinano ogni responsabilità per eventuali effetti indesiderati derivanti dall'adesione a quanto suggerito, nonché per ogni decisione presa dall'utente riguardo la propria alimentazione o supplementazione. Tutte le informazioni fornite hanno scopo puramente educativo e informativo.
- **ACCETTAZIONE DEI TERMINI:** Partecipando al programma, l'utente riconosce di comprendere e accettare che le informazioni fornite sono di natura generale e non specificamente adattate alle proprie esigenze. L'adesione al programma è interamente a proprio rischio e sotto la propria responsabilità.

Sei Pronta a Lasciare l'Infiammazione Dietro di Te?

Ogni giorno che passa, il tuo corpo è come un campo di battaglia. Ogni piccolo fastidio, ogni dolore che cresce, ogni rigidità che ti blocca – non è un caso, è infiammazione che ti sta consumando dall'interno.

L’infiammazione è subdola: si insinua piano piano, e prima che tu te ne accorga, inizia a prendere il controllo!

Prima è solo un po' di rigidità al mattino, giusto un accenno di dolore dopo una lunga giornata. Ma presto diventa qualcosa di più. Ti svegli sentendo le articolazioni rigide, i muscoli doloranti. Ogni passo è più difficile, ogni movimento più faticoso.

E la parte peggiore? Non va via. Anzi, peggiora.

E mentre il dolore cresce, l’energia diminuisce. Ti senti intrappolata in un corpo che sembra non rispondere più ai tuoi comandi.

Ma questo non deve essere il tuo destino. Perché esiste una via d'uscita.

Immagina come sarebbe svegliarti senza quei dolori, con la libertà di muoverti come vuoi, senza quella sensazione di blocco, senza quella pesantezza che sembra aumentare ogni giorno. Immagina di avere l’energia per fare tutto quello che vuoi, senza che il tuo corpo ti trattenga, senza che l’infiammazione ti renda prigioniera.

Ecco perché siamo qui. Questo non è solo un libro. È il tuo piano per liberarti dall’infiammazione, per dare al tuo corpo gli strumenti per combatterla dall’interno.

Iniziamo con il carburante giusto – il cibo – e trasformiamolo in un’arma contro tutto ciò che ti sta trattenendo.

Mangiare bene non è solo un dovere o una rinuncia. È il tuo biglietto per una vita migliore, una vita senza quei blocchi, una vita piena di energia. Sei pronta?

Miglioramenti per il Piano Antinfiammatorio 2.0 per Donne in Menopausa

Perché Alcuni Cibi Causano Infiammazione?

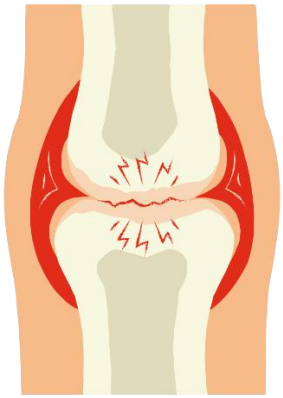
Durante la menopausa, l'infiammazione cronica può peggiorare i sintomi articolari a causa della diminuzione degli estrogeni, che agiscono come protettori naturali contro l'infiammazione. È fondamentale eliminare alimenti che aumentano l'infiammazione e introdurre quelli che la riducono.

Gli stessi cibi che infiammano possono anche favorire l'aumento di peso, aumentando il carico sulle articolazioni.

Zuccheri raffinati: Causano picchi glicemici e portano a un'infiammazione sistemica, peggiorando i sintomi articolari.

Grassi trans: Questi grassi, presenti in cibi fritti e industriali, sono altamente infiammatori.

Eccesso di Omega-6: Anche se importanti, troppi Omega-6, senza un adeguato apporto di Omega-3, squilibrano il corpo e favoriscono la produzione di sostanze infiammatorie.



Lista Completa dei Cibi

Cibi Sì (da consumare liberamente)

Questi alimenti hanno proprietà antinfiammatorie che possono alleviare i dolori articolari e migliorare il benessere generale:

Verdure non amidacee: Le crucifere (broccoli, cavolfiore, cavolo), verdure a foglia verde (spinaci, bietola, cavolo riccio), e verdure come zucchine e asparagi, sono ricchi di antiossidanti.

Frutta a basso indice glicemico: Frutti di bosco, mele e pere. Le ciliegie, in particolare, contengono composti che riducono l'infiammazione e il dolore articolare.

Proteine magre e ricche di Omega-3: Il pesce grasso come salmone, sgombro e sardine non solo fornisce proteine magre ma anche alti livelli di Omega-3, che combattono l'infiammazione.

Grassi sani: L'olio extravergine di oliva contiene polifenoli che riducono l'infiammazione. Semi di lino e chia, ricchi di Omega-3 vegetali, sono essenziali.

Spezie antinfiammatorie: La curcuma è il top delle spezie antinfiammatorie. Va abbinata al pepe nero per migliorarne l'assorbimento. Anche lo zenzero è utile per ridurre i dolori articolari.

Bevande: Tè verde e tisane senza caffeina (camomilla, lavanda, tiglio). Il tè verde è ricco di epigallocatechina gallato (EGCG), un potente

antinfiammatorio, ma contiene un po' di caffeina! Da bere al massimo fino alle 12

Se hai problemi o hai domande puoi entrare nel nostro gruppo facebook cliccando qui, nel gruppo puoi fare delle domande e ti possiamo aiutare

➔ CLICCA QUI PER ENTRARE NEL GRUPPO WHATSAPP

→ CLICCA QUI PER ENTRARE NEL NOSTRO GRUPPO FACEBOOK!

Cibi No (da evitare completamente)

Per prevenire o ridurre l'infiammazione, questi cibi devono essere eliminati completamente:

Zuccheri raffinati: Qualsiasi dolciume industriale, biscotti e bevande zuccherate.

Grassi trans: Cibi fritti, margarine e alimenti confezionati (es. patatine, snack).

Carboidrati raffinati: Pasta e pane bianchi devono essere eliminati poiché aumentano rapidamente il livello di glucosio e insulina nel sangue.

Alcol: Anche piccole quantità possono aumentare i livelli di infiammazione e peggiorare i sintomi articolari.

Cibi da Limitare (massimo 1 volta a settimana)

Alcuni alimenti non causano infiammazione immediata, ma possono rallentare i progressi se consumati frequentemente. Meglio limitarli:

Latticini grassi: Ridurre i formaggi stagionati e preferire quelli freschi o yogurt greco magro.

Carne rossa: Anche se ricca di nutrienti, può aumentare l'infiammazione se consumata in eccesso.

Frutta ad alto indice glicemico: Come banane e uva, da consumare con moderazione per evitare picchi glicemici.

Idratazione

L’idratazione gioca un ruolo cruciale nel combattere l'infiammazione. Consigliare alle donne in menopausa di bere almeno 2 litri di acqua al giorno per favorire l’eliminazione delle tossine e migliorare la salute delle articolazioni.

Caffeina

La caffeina deve essere limitata a massimo una porzione al giorno, preferibilmente sotto forma di tè verde, per evitare la disidratazione e l’infiammazione.

E’ accettabile bere due decaffeinati al giorno, al piu’ tardi alle 14.00 pero’!

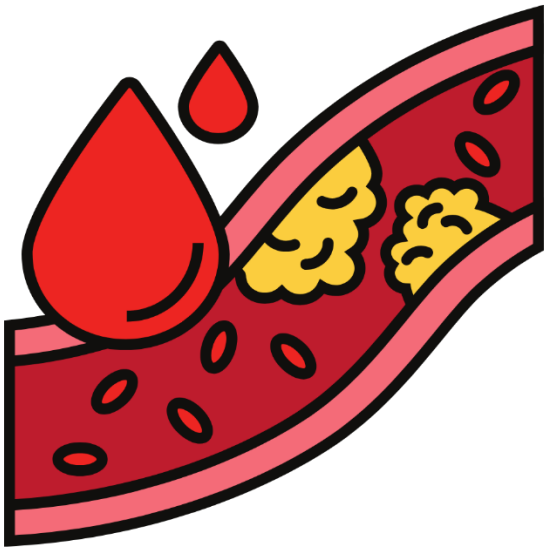
Alcol

L'alcol va eliminato completamente dalla dieta per evitare un peggioramento dell'infiammazione e una riduzione della qualità del sonno.

Considerazioni Finali

Per ottenere il massimo dei benefici dalla dieta antinfiammatoria e ridurre i dolori articolari durante la menopausa, è essenziale seguire attentamente le linee guida, senza eccezioni.

Alimenti o bevande non presenti nel piano devono essere evitati.



Esempio di Dieta Anti-infiammatoria per un Giorno

Colazione: 3 opzioni (da sceglierne una)

1. **Porridge di Avena con Semi di Chia e Frutti Rossi**
    - Ingredienti: 40g di avena, 2 cucchiai di semi di chia, 150ml di latte di mandorla senza zucchero, 100g di frutti rossi (mirtilli, lamponi, fragole).
    - Preparazione: Cuocere l'avena con il latte di mandorla a fuoco lento per circa 5-7 minuti. Aggiungere i semi di chia e i frutti rossi, mescolare e lasciare riposare per un paio di minuti prima di servire.
2. **Yogurt Greco con Noci e Miele**
    - Ingredienti: 200g di yogurt greco magro, 30g di noci, un cucchiaino di miele, una spolverata di cannella.
    - Preparazione: Mescolare lo yogurt con le noci tritate e il miele. Aggiungere la cannella per un sapore extra.
3. **Smoothie Verde**
    - Ingredienti: 1 banana, un pugno di spinaci freschi, 150ml di latte di cocco, 1 cucchiaio di semi di lino.
    - Preparazione: Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia.

Spuntini (uno al giorno, scelto come preferite)

- **1 Carote e Hummus**
    - Ingredienti: 100g di carote tagliate a bastoncini, 40g di hummus.
    - Preparazione: Servire le carote con l'hummus per un snack ricco di fibre e proteine.
    - **Puntino**
    - **2 Mela con Burro di Mandorle**
    - **Ingredienti**: 1 mela a fette, 1 cucchiaio (15g) di burro di mandorle naturale.

- **Preparazione**: Taglia la mela a fette e spalma o intingi nel burro di mandorle. Questo snack è ricco di fibre, vitamina C e grassi sani, che aiutano a ridurre l'infiammazione e a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue.

- ---

- **Spuntino**
  • 3 Yogurt Greco con Frutti di Bosco

- **Ingredienti**: 100g di yogurt greco naturale (senza zucchero), 50g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, fragole).

- **Preparazione**: Aggiungi i frutti di bosco allo yogurt greco. I frutti di bosco sono ricchi di antiossidanti come la vitamina C e il resveratrolo, mentre lo yogurt greco apporta proteine e probiotici per il benessere intestinale, contribuendo a una pelle più sana e a una riduzione dell'infiammazione.

- ---

- **Spuntino**
  • 4 Crackers Integrali con Guacamole

- **Ingredienti**: 5-6 crackers integrali o di grano saraceno, 1/2 avocado maturo, succo di lime, un pizzico di sale e pepe.

- **Preparazione**: Schiaccia l'avocado con il succo di lime, il sale e il pepe per ottenere una crema, e spalma sui crackers. L'avocado è ricco di grassi monoinsaturi e vitamina E, che aiutano a combattere l'infiammazione, mentre i crackers integrali apportano fibre.

- ---

- **Spuntino**
  • 5 Mandorle e Cioccolato Fondente

- **Ingredienti**: 20g di mandorle, 10g di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).

- **Preparazione**: Unisci le mandorle e il cioccolato fondente per uno spuntino semplice e nutriente. Le mandorle forniscono vitamina E e grassi sani, mentre il cioccolato fondente è ricco

di antiossidanti che possono contribuire alla riduzione dello stress ossidativo.

-

Pranzo (3 opzioni, sceglierne 1 al giorno, e si puo' anche ripeterla)

- **Piatto Unico con Carboidrati Complessi e Proteine**
  - Scegliere una fonte di carboidrati complessi, una fonte di proteine e abbondanti verdure. Ecco come comporre il pranzo:

1. **Quinoa con Salmone e Verdure Grigliate**
   - Ingredienti: 80g di quinoa, 150g di salmone grigliato, zucchine e peperoni grigliati.
   - Preparazione: Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Grigliare il salmone e le verdure. Servire la quinoa con il salmone e le verdure sopra.
2. **Riso Integrale con Pollo e Broccoli**
   - Ingredienti: 80g di riso integrale, 150g di petto di pollo alla griglia, broccoli al vapore.
   - Preparazione: Cuocere il riso secondo le istruzioni. Grigliare il pollo e cuocere i broccoli al vapore. Servire il tutto insieme.
3. **Pasta di Farro con Legumi e Spinaci**
   - Ingredienti: 80g di pasta di farro, 100g di legumi misti (ceci o fagioli), spinaci saltati in padella.
   - Preparazione: Cuocere la pasta di farro. In una padella, saltare gli spinaci e aggiungere i legumi. Mescolare insieme e servire.
4. **Bulgur con Tonno e Verdure al Forno**
   - **Ingredienti**: 80g di bulgur, 150g di tonno (fresco o in scatola al naturale), carote e melanzane al forno.
   - **Preparazione**: Cuocere il bulgur seguendo le istruzioni. Tagliare a cubetti le carote e le melanzane, quindi cuocerle al forno con un filo d'olio d'oliva. Servire il bulgur con il tonno e le verdure al forno.

---

5. **Orzo con Tacchino e Cavolfiore Arrostito**
    - **Ingredienti**: 80g di orzo, 150g di tacchino alla piastra, cavolfiore arrostito.
    - **Preparazione**: Cuocere l'orzo come indicato sulla confezione. Arrostire il cavolfiore in forno con un pizzico di sale e olio d’oliva. Grigliare il tacchino e servire tutto insieme per un piatto equilibrato e ricco di fibre.

---

6. **Cous Cous Integrale con Ceci e Verdure al Vapore**
    - **Ingredienti**: 80g di cous cous integrale, 100g di ceci cotti, zucchine e carote al vapore.
    - **Preparazione**: Preparare il cous cous seguendo le indicazioni. Cuocere le verdure al vapore e aggiungere i ceci. Mescolare il tutto per un piatto ricco di proteine vegetali e carboidrati complessi.

---

7. **Miglio con Uova Sode e Asparagi**
    - **Ingredienti**: 80g di miglio, 2 uova sode, asparagi al vapore o grigliati.
    - **Preparazione**: Cuocere il miglio seguendo le istruzioni sulla confezione. Preparare le uova sode e cuocere gli asparagi. Servire il miglio con le uova sode e gli asparagi per un piatto ricco di nutrienti essenziali.

Cena (3 opzioni, sceglierne 1 al giorno, e si puo’ anche ripeterla)

- **Piatto Leggero Senza Carboidrati Complessi**

- La cena dovrebbe essere leggera, ricca di proteine e verdure. Ecco tre alternative:

1. **Frittata di Verdure**
   - Ingredienti: 3 uova, spinaci, pomodorini, cipolla. **(secondo me non piu' di 6 uova a settimana, alle volte vanno bene alle volte no, quindi io farei massimo 6 uova a settimana)**
   - Preparazione: Sbattere le uova e mescolare con le verdure. Cuocere in padella fino a doratura.
2. **Sgombro al Forno con Asparagi**
   - Ingredienti: 150g di sgombro, asparagi, limone.
   - Preparazione: Cuocere lo sgombro in forno con gli asparagi e una spruzzata di limone per 15-20 minuti.
3. **Zuppa di Lenticchie e Carote**
   - Ingredienti: 100g di lenticchie, 1 carota, brodo vegetale.
   - Preparazione: Cuocere le lenticchie e la carota nel brodo fino a ottenere una consistenza morbida.
4. **Petto di Pollo alla Griglia con Zucchine e Peperoni**
   - **Ingredienti**: 150g di petto di pollo, zucchine e peperoni.
   - **Preparazione**: Grigliare il petto di pollo fino a cottura. Tagliare le zucchine e i peperoni a listarelle e grigliarli leggermente. Servire insieme per un piatto ricco di proteine e verdure.

---

5. **Merluzzo al Cartoccio con Pomodorini e Olive**
   - **Ingredienti**: 150g di filetto di merluzzo, pomodorini, olive nere, prezzemolo.
   - **Preparazione**: Mettere il merluzzo su un foglio di carta forno con pomodorini tagliati, olive e prezzemolo. Chiudere il cartoccio e cuocere in forno a 180°C per circa 15-20 minuti. Un piatto leggero e saporito.

---

6. **Tofu Marinato con Cavolo Nero Saltato**
    - **Ingredienti**: 150g di tofu, cavolo nero, salsa di soia (a basso contenuto di sodio).
    - **Preparazione**: Marinare il tofu con un po' di salsa di soia e poi grigliarlo. Saltare il cavolo nero in padella con un filo d'olio d'oliva e servire insieme al tofu per una cena vegetale ricca di proteine.

---

7. **Gamberi alla Griglia con Finocchi e Rucola**
    - **Ingredienti**: 150g di gamberi, finocchio, rucola, limone.
    - **Preparazione**: Grigliare i gamberi e condirli con succo di limone. Affettare il finocchio sottile e unirlo alla rucola. Servire i gamberi sopra l'insalata di finocchio e rucola per un pasto leggero e ricco di sapore.

Creazione della Dieta

Questa dieta è stata progettata per fornire nutrienti essenziali e ridurre l'infiammazione nel corpo. Si basa su alimenti integrali e nutrienti, che aiutano a sostenere la salute generale e a minimizzare il dolore.

È fondamentale seguire il piano alimentare così com'è, senza apportare modifiche. Ogni cambiamento può compromettere l'efficacia della dieta, portando a un aumento del dolore e a un potenziale ritorno dei sintomi.

L'obiettivo è mantenere una routine costante che favorisca il benessere a lungo termine, quindi è importante attenersi a queste linee guida per ottenere i migliori risultati.

Se hai problemi o hai domande puoi entrare nel nostro gruppo facebook cliccando qui, nei gruppi puoi fare delle domande e ti possiamo aiutare:

➔ CLICCA QUI PER ENTRARE NEL GRUPPO WHATSAPP

→ CLICCA QUI PER ENTRARE NEL NOSTRO GRUPPO FACEBOOK!

Tabelle nutrizionali

Tabella Nutrizionale per Colazione

Pasto	Ingredienti	Calorie	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibre (g)
Porridge di Avena	40g avena, 2 cucchiai semi di chia, 150ml latte mandorla, 100g frutti rossi	300	10	40	10	10
Yogurt Greco con Noci	200g yogurt greco, 30g noci, 1 cucchiaino miele	350	20	30	20	3
Smoothie Verde	1 banana, spinaci, 150ml latte di cocco, 1 cucchiaio semi di lino	250	5	35	10	5

Tabella Nutrizionale per Spuntino

Spuntino	Ingredienti	Calorie	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibre (g)
Carote e Hummus	100g carote, 50g hummus	150	4	15	8	4

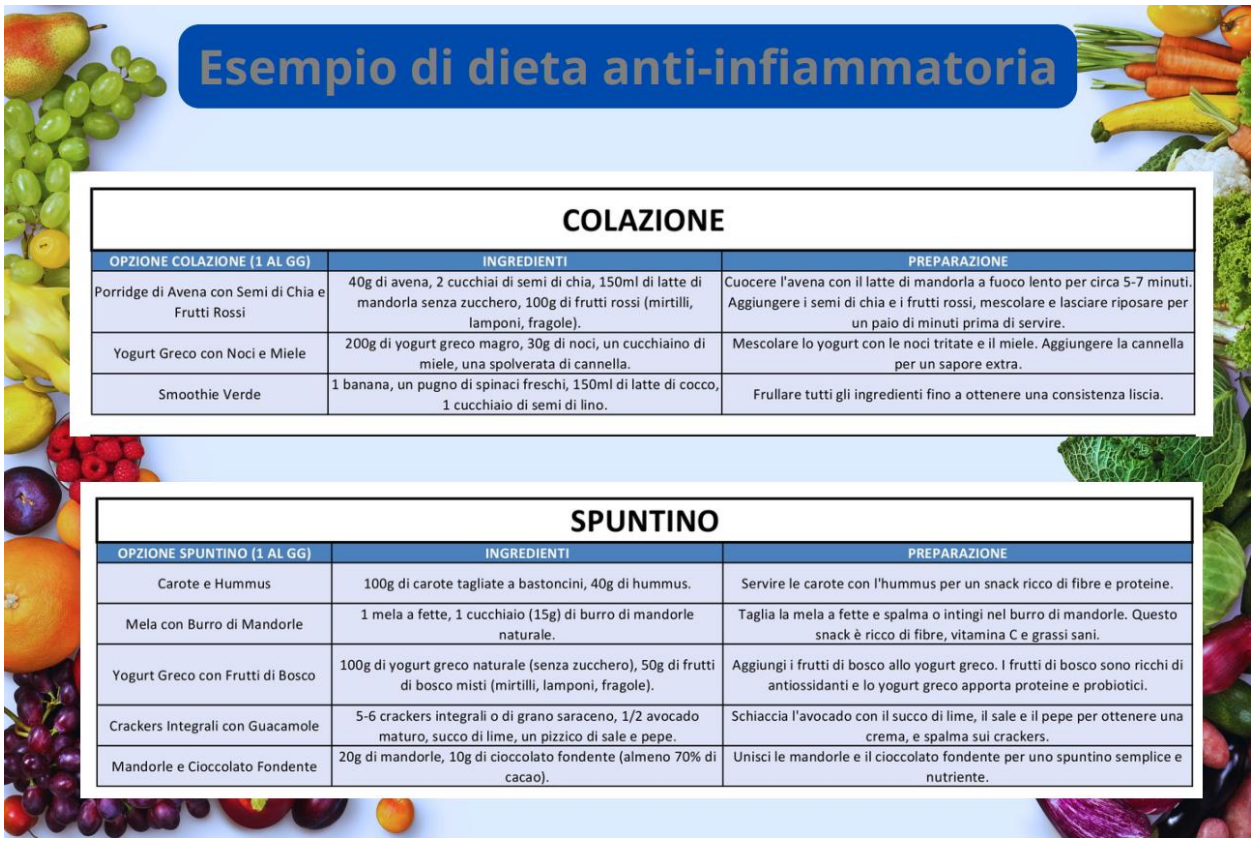
Tabella Nutrizionale per Pranzo

Pasto	Ingredienti	Calorie	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibre (g)
Quinoa con Salmone e Verdure	80g quinoa, 150g salmone, verdure grigliate	450	35	40	15	8
Riso Integrale con Pollo e Broccoli	80g riso integrale, 150g pollo, broccoli al vapore	500	40	55	10	6
Pasta di Farro con Legumi e Spinaci	80g pasta di farro, 100g legumi, spinaci saltati	400	20	60	8	12

Tabella Nutrizionale per Cena

Pasto	Ingredienti	Calorie	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Fibre (g)
Frittata di Verdure	3 uova, spinaci, pomodorini, cipolla	250	18	5	18	2
Sgombro al Forno con Asparagi	150g sgombro, asparagi, limone	350	30	0	25	4
Zuppa di Lenticchie e Carote	100g lenticchie, 1 carota, brodo vegetale	300	20	45	1	10

Adesso ti aggiungo qualche altra tabellina fatta carina con qualche colore in piu' 😊


Esempio di dieta anti-infiammatoria
COLAZIONE
OPZIONE COLAZIONE (1 AL GG)
INGREDIENTI
PREPARAZIONE
Porridge di Avena con Semi di Chia e Frutti Rossi
40g di avena, 2 cucchiai di semi di chia, 150ml di latte di mandorla senza zucchero, 100g di frutti rossi (mirtilli, lamponi, fragole).
Cuocere l'avena con il latte di mandorla a fuoco lento per circa 5-7 minuti. Aggiungere i semi di chia e i frutti rossi, mescolare e lasciare riposare per un paio di minuti prima di servire.
Yogurt Greco con Noci e Miele
200g di yogurt greco magro, 30g di noci, un cucchiaino di miele, una spolverata di cannella.
Mescolare lo yogurt con le noci tritate e il miele. Aggiungere la cannella per un sapore extra.
Smoothie Verde
1 banana, un pugno di spinaci freschi, 150ml di latte di cocco, 1 cucchiaio di semi di lino.
Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia.
SPUNTINO
OPZIONE SPUNTINO (1 AL GG)
INGREDIENTI
PREPARAZIONE
Carote e Hummus
100g di carote tagliate a bastoncini, 40g di hummus.
Servire le carote con l'hummus per un snack ricco di fibre e proteine.
Mela con Burro di Mandorle
1 mela a fette, 1 cucchiaio (15g) di burro di mandorle naturale.
Taglia la mela a fette e spalma o intingi nel burro di mandorle. Questo snack è ricco di fibre, vitamina C e grassi sani.
Yogurt Greco con Frutti di Bosco
100g di yogurt greco naturale (senza zucchero), 50g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, fragole).
Aggiungi i frutti di bosco allo yogurt greco. I frutti di bosco sono ricchi di antiossidanti e lo yogurt greco apporta proteine e probiotici.
Crackers Integrali con Guacamole
5-6 crackers integrali o di grano saraceno, 1/2 avocado maturo, succo di lime, un pizzico di sale e pepe.
Schiaccia l'avocado con il succo di lime, il sale e il pepe per ottenere una crema, e spalma sui crackers.
Mandorle e Cioccolato Fondente
20g di mandorle, 10g di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).
Unisci le mandorle e il cioccolato fondente per uno spuntino semplice e nutriente.

Esempio di dieta anti-infiammatoria

PRANZO

OPZIONE PRANZO (1 AL GG)	INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Quinoa con Salmone e Verdure Grigliate	80g di quinoa, 150g di salmone grigliato, zucchine e peperoni grigliati.	Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Grigliare il salmone e le verdure. Servire la quinoa con il salmone e le verdure sopra.
Riso Integrale con Pollo e Broccoli	80g di riso integrale, 150g di petto di pollo alla griglia, broccoli al vapore.	Cuocere il riso secondo le istruzioni. Grigliare il pollo e cuocere i broccoli al vapore. Servire il tutto insieme.
Pasta di Farro con Legumi e Spinaci	80g di pasta di farro, 100g di legumi misti (ceci o fagioli), spinaci saltati in padella.	Cuocere la pasta di farro. In una padella, saltare gli spinaci e aggiungere i legumi. Mescolare insieme e servire.
Bulgur con Tonno e Verdure al Forno	80g di bulgur, 150g di tonno (fresco o in scatola al naturale), carote e melanzane al forno.	Cuocere il bulgur seguendo le istruzioni. Tagliare a cubetti le carote e le melanzane, quindi cuocerle al forno con un filo d'olio d'oliva. Servire il bulgur con il tonno e le verdure al forno.
Orzo con Tacchino e Cavolfiore Arrosto	80g di orzo, 150g di tacchino alla piastra, cavolfiore arrosto.	Cuocere l'orzo come indicato sulla confezione. Arrostire il cavolfiore in forno con un pizzico di sale e olio d'oliva. Grigliare il tacchino e servire tutto insieme per un piatto equilibrato e ricco di fibre.
Cous Cous Integrale con Ceci e Verdure al Vapore	80g di cous cous integrale, 100g di ceci cotti, zucchine e carote al vapore.	Preparare il cous cous seguendo le indicazioni. Cuocere le verdure al vapore e aggiungere i ceci. Mescolare il tutto per un piatto ricco di proteine vegetali e carboidrati complessi.
Miglio con Uova Sode e Asparagi	80g di miglio, 2 uova sode, asparagi al vapore o grigliati.	Cuocere il miglio seguendo le istruzioni sulla confezione. Preparare le uova sode e cuocere gli asparagi. Servire il miglio con le uova sode e gli asparagi per un piatto ricco di nutrienti essenziali.

Esempio di dieta anti-infiammatoria

CENA

OPZIONE CENA (1 AL GG)	INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Frittata di Verdure	3 uova, spinaci, pomodorini, cipolla.	Sbattere le uova e mescolare con le verdure. Cuocere in padella fino a doratura.
Sgombro al Forno con Asparagi	150g di sgombro, asparagi, limone.	Cuocere lo sgombro in forno con gli asparagi e una spruzzata di limone per 15-20 minuti.
Zuppa di Lenticchie e Carote	100g di lenticchie, 1 carota, brodo vegetale.	Cuocere le lenticchie e la carota nel brodo fino a ottenere una consistenza morbida.
Petto di Pollo alla Griglia con Zucchine e Peperoni	150g di petto di pollo, zucchine e peperoni.	Grigliare il petto di pollo fino a cottura. Tagliare le zucchine e i peperoni a listarelle e grigliarli leggermente. Servire insieme per un piatto ricco di proteine e verdure.
Merluzzo al Cartoccio con Pomodorini e Olive	150g di filetto di merluzzo, pomodorini, olive nere, prezzemolo.	Mettere il merluzzo su un foglio di carta forno con pomodorini tagliati, olive e prezzemolo. Chiudere il cartoccio e cuocere in forno a 180°C per circa 15-20 minuti. Un piatto leggero e saporito.
Tofu Marinato con Cavolo Nero Saltato	150g di tofu, cavolo nero, salsa di soia (a basso contenuto di sodio).	Marinare il tofu con un po' di salsa di soia e poi grigliarlo. Saltare il cavolo nero in padella con un filo d'olio d'oliva e servire insieme al tofu per una cena vegetale ricca di proteine.
Gamberi alla Griglia con Finocchi e Rucola	150g di gamberi, finocchio, rucola, limone.	Grigliare i gamberi e condirli con succo di limone. Affettare il finocchio sottile e unirlo alla rucola. Servire i gamberi sopra l'insalata di finocchio e rucola per un pasto leggero e ricco di sapore.

Abbiamo Bisogno di Te

Sì, proprio di te. Questo programma non può essere completo senza il tuo feedback.

È grazie alla tua esperienza, ai tuoi risultati, che possiamo trovare la formula giusta per aiutare migliaia di donne sopra i 40 a ritrovare benessere, energia e libertà dal dolore.

Perché? Perché là fuori, quasi nessuno si preoccupa davvero di aiutare le donne come te. E se non lo fa nessuno, dobbiamo farlo noi, insieme. Ma per riuscirci, il tuo contributo è fondamentale.

Abbiamo bisogno di sapere cosa funziona, cosa non funziona, e come possiamo migliorare ogni singolo aspetto di questo percorso.

E per darci un feedback che davvero possa fare la differenza, è fondamentale che tu segua la dieta alla lettera. Non è sempre facile, lo so, ma ogni passo che fai è un passo verso un futuro migliore. Un futuro senza quei dolori che ti perseguitano.

Ricordi quei momenti? I giorni in cui ti svegli con il corpo rigido, bloccato, senza la forza di affrontare la giornata?

I momenti in cui senti che il tuo stesso corpo ti sta tradendo, che ogni movimento porta con sé una fitta, un dolore che non accenna a diminuire? L'infiammazione non ti lascia tregua.

Ti toglie energia, ti toglie libertà, e ti fa sentire intrappolata in un corpo che sembra invecchiare troppo in fretta.

Ogni singolo fastidio, ogni rigidità che provi è lì per ricordarti che qualcosa deve cambiare. E ora è il momento di agire.

Sei pronta a fare sul serio?

Ora fermati un attimo e immagina. Immagina di svegliarti la mattina senza quella rigidità che sembra incatenarti al letto. Di alzarti sentendoti leggera, libera, pronta ad affrontare la giornata senza dolori o fastidi.

Immagina di muoverti senza paura, senza dover calcolare ogni movimento per evitare quella fitta che ormai conosci fin troppo bene.

Seguire questo programma significa darti l'opportunità di sperimentare un cambiamento vero.

Significa mettere il tuo corpo nelle condizioni di rigenerarsi, di funzionare come dovrebbe, liberandoti da quell'infiammazione che ti ha frenata per troppo tempo.

Ogni pasto che prepari, ogni scelta che fai lungo questo percorso, ti avvicina sempre di più a un corpo sano, forte, e pieno di energia.

Non è solo una dieta: è un nuovo modo di vivere, pensato per darti quella vitalità che meriti, quella leggerezza che credevi ormai irraggiungibile.

Ogni giorno in cui scegli di seguire il programma è un passo in più verso la libertà dal dolore e la riconquista del tuo benessere.

Quindi, se sei pronta a trasformare questa visione in realtà, a fare davvero il cambiamento che il tuo corpo ti chiede, inizia oggi stesso a dare il massimo.

Vuoi lavorare in privato con Nick?

E ricorda: non sei sola. Se senti di avere bisogno di un supporto più personalizzato, un aiuto su misura per affrontare le tue esigenze specifiche, scrivici a **info@nicolazanetti.org**.

Dicci che stai seguendo questo programma, e riceverai un forte sconto per il nostro supporto personalizzato!